

ES IMPORTANTE ..TOMAR VITAMINAS EN EL TIRO CON ARCO

Juanjo Hernández
Leandro González

Como con muchas otras cuestiones, sobre la toma de vitaminas en los deportistas, existen una serie de tópicos a los que vamos a dar una pequeña vuelta.

Una de las muchas preguntas que de vez en cuando se realizan a los entrenadores, es sobre la cantidad de vitaminas que un arquero o arquera, que realice un ejercicio físico importante, debe tomar.



¿TOMAR MÁS VITAMINAS ES MEJOR O CON UNAS POCAS BASTA?

Vamos a plantearnos una serie hipotética de preguntas al respecto y daremos contestación a estos interrogantes:

¿El ejercicio físico aumenta las necesidades de vitaminas?

Sí. La práctica de un deporte aumenta las necesidades de algunas vitaminas y minerales, teniendo claro que no se realiza el mismo ejercicio en una serie FITA a 70m que en un recorrido de bosque, aunque ambos se realicen en la misma época del año.

¿Esas necesidades extras se pueden cubrir con la alimentación?

Por supuesto que sí, siempre que sea una dieta variada y equilibrada.

¿Un suplemento vitamínico-mineral mejora el rendimiento físico?

Tomar un suplemento vitamínico-mineral, cualquiera que podamos encontrar en la farmacia o complejo vitamínico que nos recomienden, cuando no se tienen deficiencias nutricionales, no tiene ningún efecto o mejora sobre el rendimiento físico.

La administración de estos complejos vitamínicos no va a mejorar ni la resistencia, ni la fuerza. Sin embargo, los deportistas que habitualmente consumen dietas con pocas calorías de unas 1.500 kilocalorías al día sí pueden prevenir el posible desarrollo de estados carenciales de algunas vitaminas y minerales con preparados que tengan dosis bajas de estos elementos, pero no es el caso de un arquero o arquera, está referida a deportistas que realicen un ejercicio físico



muchísimo mayor que el que realizamos en el tiro con arco

Lo que si es conveniente, o cuanto menos no sobrar , sobre todo a partir de entre los cuarenta y cinco y cincuenta años de edad es añadir a la dieta con el desayuno un suplemento vitamínico-mineral, y especialmente en épocas del año como la primavera y el otoño. Como dice mi amigo Leandro “se nota y se nota mucho”



 Existe alguna otra situación especial que haga aconsejable la toma de suplementos vitamínicos?

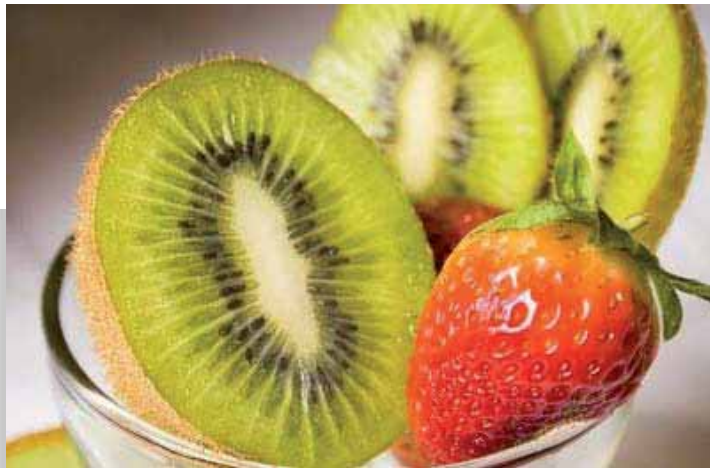
Puede ser aconsejable en pequeñas cantidades, pero cuando un deportista afronta un período de entrenamiento muy intenso y agotador; o durante este período incluye ejercicios exc tricos y diversos como saltos, carreras, pesas con unas cargas de cierta importancia, es aconsejable tomar vitaminas sobre todo del tipo antioxidantes como las vitaminas A, C y E que según se ha demostrado protegen contra el daño muscular.

 Qu  función concreta tienen estas vitaminas antioxidantes?

Evitar que el ejercicio agotador se acompañe de la formación de radicales libres, que originan un daño muscular que se traduce en dolor y sensación de hinchazón muscular y frena la recuperación del glucógeno del músculo.

¿Son aconsejables las vitaminas antioxidantes para el ejercicio que pueden desarrollar los arqueros o arqueras?

Especialmente no, el ejercicio de un arquero no es tan radical como para que necesite este tipo de vitaminas, aunque nunca está de más su aportación regulada en una dieta normal y equilibrada.



¿Dónde podemos encontrar con mayor facilidad vitaminas, sobre todo antioxidantes?

Con facilidad en la fruta como las naranjas, una naranja pelada de 200 gramos contiene unos 100 miligramos de vitamina C cuando según los nutricionistas la dosis diaria recomendada es de, aproximadamente, 60 miligramos. Otros alimentos ricos en Vitamina C son, el kiwi, los espárragos, los tomates, etc.

Con respecto a la vitamina E la dosis diaria recomendada es de, aproximadamente, 8 a 10 miligramos; como ejemplo tomamos 3 cucharadas de aceite de oliva que contienen 5 miligramos de esta vitamina.

El hígado de ternera, la leche y los derivados de esta, así como las espinacas tienen gran contenido en vitamina A

En resumen el aporte vitamínico para el arquero será necesario en función de las características individuales de cada persona así como de su dieta, régimen de entrenamiento, edad y época del año

Hasta otra, buenos tiros.